



Problem med hälsenor och knän verkar oundvikligt när man löptränar med moderna löparskor, men den inspirerande boken tar fasta på löpningens glädje snarare än dess baksidor.

Foto: Scanpix

Löpningens glädje – och smärta

BORN TO RUN

304 sidor

Författare: Christopher McDougall

Förlag: Profile Books; 2010

ISBN 978-18-6197-823-3

Hur kommer det sig att många som löptränar regelbundet förr eller senare får problem med knäna, hälsena, eller liknande? Det verkar dessutom inte som att dessa problem minskat i takt med att löpskorna blir mer uppbyggda och dämpande.

Detta är utgångspunkten för Christopher McDougall, amerikansk journalist, som skrivit boken »Born to run«. I boken hamnar han i de nordvästra delarna av Mexiko och träffar på indianfolket Tarahumara. Här springer man långt, i sandaler helt utan dämpad sula, och ingen verkar göra sig illa.

Boken lyfter fram att man borde ha ett löpsteg som är ganska upprätt med huvudet rakt ovanför kroppen, isättning av framföt (inte häl) rakt under kroppen (snarare än att sätta i ett

sträckt ben långt framför sig), och att man drar foten mot rumpen (ungefär som att cykla). Detta menar författaren att man gör mer eller mindre auto-

matiskt som barn. Lika så gör de flesta av oss det när vi springer barfota. Problemen börjar när vi tar på oss uppbyggda löparskor som tolererar att vi landar med sträckt ben på hälen utan att det gör ont. I början i alla fall. För efter regelbunden löpning är det trots allt så att många verkar få problem som alltså, enligt författaren, beror på ett konstlat löpsteg som de moderna skorna har skuld i. När

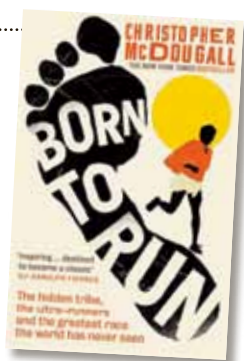
man är inne i boken känns argumentationen logisk. Sedan verkar det som att barfotalöpning har anhängare som är mer radikala och inte bara slängt ut löpskorna utan hela den västerländska livstilen med snabbmat, bilåkning och masskonsumtion.

Boken är intressant läsning och underhållande skriven, även om McDougall

far ut i en del onödiga stickspår här och där. Han tar också upp att människan evolutionärt har utvecklats mot en veritabel långlöpningsmaskin jämfört med andra stora däggdjur. Vi har en lätt överkropp på fjädrande ben, en fantastisk förmåga att göra oss av med värme från löpning då vi är hårlösa och kan svettas, samt att vi kan ta andetag oberoende av antal löpsteg. Tydligt tar till exempel de stora kattdjuren ett andetag per språng.

Men mest tänker jag att författaren vill förmedla glädjen i att röra på sig. Och man blir verkligen sugen på att komma ut och springa när man sitter på t-banan och läser boken. På slutet läser man om organiserandet av ett ultramaraton över 50 miles (80 km) i Tarahumara-land, the Copper Canyons, Mexiko. I tävlingen deltar några amerikanska elittränade ultramaratonlöpare mot »otränade« Tarahumaraindianer. Vilka vinner? Ganska jämnt, men visst var det en Tarahumaraindian som vann.

Anders Ternhag
specialistläkare, med dr, infektion
Karolinska universitetssjukhuset, Solna



Koncis och lättläst handbok i barnkirurgi

HANDBOOK OF PEDIATRIC SURGERY

468 sidor

Författare: Chandrasen K. Sinha, Mark Davenport (redaktörer)

Förlag: Springer-Verlag; 2010

ISBN: 978-1-84882-131-6

Barnkirurgin som egen specialitet började för ungefär 50 år sedan, då den bröt sig ut ur allmänkirurgin. Sedan dess har barnkirurgin blivit allt mer specialiserad, vilket i första hand beror på snabba framsteg inom forskning och utveckling. Följaktligen finns det ett behov av moderna och sammanfattande läroböcker, två egenskaper som är utmärkande för denna bok.

Författarna presenterar bredd, kombinerat med hög tillförlitlighet, genom att samarbeta med experter från hela världen. Boken är uppdelad i följande sektioner,

- »Milestones in paediatric surgery«
- »Principles of surgical science«
- »Fetal and neonatal surgery«
- »Children's surgery«
- »Principles of paediatric urology«
- »Surgery of the liver, Pancreas and bile ducts«
- »Principles of surgical oncology«
- »Principles of trauma« samt
- »Spina bifida and hydrocephalus«.

I varje sektion finns relevanta diagnoser, och varje diagnos är i sin tur uppdelad i korta stycken såsom definition, embryologi, epidemiologi, klinik, utredning, omhändertagande, kirurgi, komplikationer och utfall. Sektionsindelningen är något speciell och speglar till viss del redaktörernas intresseområden mer än en verklig fördelning inom specialiteten.

Avsnitten urologi, onkologi och trauma är begränsade jämfört med de övriga sektionerna. Dessa sektioner ger ibland en mindre övergripande bild i jämförelse med resten av boken. Vissa diagnoser i dessa delar saknar eller är otydliga med exempelvis definition, uppföljning och kirurgisk indikation. Däremot får man en snabb överblick av de viktigaste punkterna för varje diagnos. Trots begränsningarna i dessa kapitel har de viktiga principerna inte gått

förlorade och är ändå till nytta i det dagliga arbetet.

Sektionerna »Fetal and neonatal surgery« och »Children's surgery« är de mest genomarbetade. Här finns allt från akut buk till Hirschsprungs sjukdom. Till skillnad från ovan nämnda sektioner är dessa utförligare och har större detaljrikedom. Varje diagnos har oftast en medföljande röntgenbild eller handritad översiktsbild för att enklare ge läsaren en förståelse för sjukdomen i fråga. Texten är lättförståelig, koncis och fokuserar på det kliniska arbetet. Läsaren får snabbt svar på enklare frågeställningar och kan därefter tillämpa dessa kliniskt. Vad som däremot förväntas av läsaren är grundläggande kunskaper inom barnkirurgin. Den kortfattade texten med många förkortningar kan i annat fall bli obegriplig.

Sektionen »Principles of surgical science« är det avsnitt som underläkare och medicine kandidater kommer att ha störst nytta av. Här behandlas allting omkring den kirurgiska patienten, förutom själva kirurgin. Exempel på

ämnen är postoperativa problem, hematologi för kirurger och parenteral nutrition. Detta kapitel ger en god grund för att kunna klara av avdelningsarbetet och ta hand om patienten utanför operationsalen. Denna sektion i sig gör boken tillräckligt prisvärd för att införskaffas av samtliga underläkare med någorlunda barnkirurgiskt intresse.

Denna bok kan inte ersätta en formell lärobok i barnkirurgi men det är inte heller dess avsikt. Författarna hoppades med denna bok kunna hjälpa och stödja alla som är involverade i barnets kirurgiska vård, däribland allmänläkare, allmänkirurger, akutläkare och barnmedicinare. Enligt min mening har de lyckats med detta på ett utomordentligt sätt. Boken rekommenderas varmt till alla läkare som smidigt och snabbt vill kunna få fram fakta om barnkirurgiska tillstånd i sin kliniska vardag.

Said Zeiai

underläkare

Astrid Lindgrens barnsjukhus
Karolinska universitetssjukhuset, Solna



Barnkirurgin är en relativt ung specialitet och därför finns ett stort behov av moderna och sammanfattande läroböcker, vilket denna är ett utmärkt exempel på.

Foto: Colourbox